

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI  
DENGAN MEDIA KARET DI SDN 12 BALAU MILUT**

**ARTIKEL ILMIAH**

**OLEH  
TIMOTIUS NG  
NIM F1102141025**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TANJUNGPURA  
PONTIANAK**

**2017**

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI  
DENGAN MEDIA KARET DI SDN 12 BALAU MILUT**

**ARTIKEL ILMIAH**

**TIMOTIUS NG  
NIM F1102141025**

Disetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

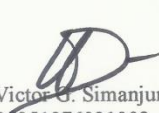
  
Prof. Dr. Victor G. Simanjuntak, M. Kes  
NIP 195505251976031002

  
Mimi Haetami, M.Pd.  
NIP 197505222008011007

Mengetahui,

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan

  
Dekan FKIP  
Dr. H. Martono, M.Pd  
NIP 196803161994031014

  
Prof. Dr. Victor G. Simanjuntak, M. Kes  
NIP 195505251976031002

# **PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI DENGAN MEDIA KARET DI SDN 12 BALAU MILUT**

**Timotius NG, Victor G. Simanjuntak, Mimi Haetami**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP Untan

Email: timotiusng@gmail.com

## ***Abstract***

*The purpose of this research is to improve learning the high jump with a rubber media as a tool in the fourth grade students of SDN 12 Balau Milut Kabupaten Sekadau . Forms of research is classroom action research. Research subjects in this study were all fourth grade students of SDN 12 Balau Milut Kabupaten Sekadau totaling 21 students. Learning the high jump with a medium rubber to provide convenience to students to always be active and brave movement high jump is easy and fun give suasana new that has never been done before , the positive impact of such students do not experience fear , feel good and appropriate to their abilities owned by the students . In making the value of the start prasiklus , the first cycle and the second cycle increased systematically*

*Keywords: High Jump, Media Rubber*

Proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah sampai saat ini khususnya sekolah dasar masih berorientasi kepada pendidikan olahraga. Setiap guru pendidikan jasmani memberikan materi yang bertujuan untuk melatih siswa dalam cabang-cabang olahraga, misalnya dalam memberikan materi atletik khususnya lompat tinggi atau lompat jauh, guru menginstruksikan siswanya melakukan lompatan secara berulang-ulang. Akibatnya siswa merasa jenuh dan minat belajarnya menurun.

Pada saat guru menggeser pola pembelajaran menjadi pola pelatihan, maka tugas gerak dan ukuran-ukuran keberhasilannya pun bergeser menjadi keterampilan dengan kriteria yang formal, kaku, dan tidak disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan anak.

Dalam kondisi tersebut, guru hanya menetapkan satu kriteria keberhasilan, yaitu ketika gerakan yang

dilakukan anak sesuai dengan teknik dasar yang sudah dibakukan.

Sehingga hanya sedikit anak yang biasanya mampu menguasai keterampilan dengan kriteria tersebut, dan anak yang lain masuk ke dalam kelompok yang gagal. Akibatnya, dalam banyak proses pembelajaran, anak akan lebih banyak merasakan pengalaman gagal dari pada pengalaman berhasil

Seharusnya pendidikan jasmani menekankan aspek pendidikan yang bersifat menyeluruh antara lain kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral, yang merupakan tujuan pendidikan pada umumnya bukan hanya merupakan pengembangan fisik dan teknik dari suatu cabang olahraga.

Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas

jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana

Seharusnya pendidikan jasmani menekankan aspek pendidikan yang bersifat menyeluruh antara lain kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral, yang merupakan tujuan pendidikan pada umumnya bukan hanya merupakan pengembangan fisik dan teknik dari suatu cabang olahraga.

Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang pada istilah lain disebut sebagai ibu dari cabang olahraga, dimana didalamnya menyangkut semua tipe gerakan pada cabang olahraga, Tipe gerakan yang dimaksud adalah, jalan, lari, lempar dan lompat. Keempat jenis inilah yang terdapat pada semua cabang olahraga. Menurut Aip Syaifuddin (1992 : 2) atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu “*atlon*” yang mempunyai arti pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan.

Orang yang melakukan dinamakan “*athleta*” (atlit) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atletik adalah salah satu cabang yang dipertandingkan atau diperlombakan yang terdiri atas nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar.

Lompat tinggi didalam proses pembelajaran yang terjadi siswa sering mengalami ketakutan sebelum

melakukan geran lompat tinggi, siswa juga selalu menabrak mistar lompat tinggi sehingga sering jatuh.

Materi diberikan oleh seorang guru kepada siswa dalam proses pembelajaran. Setiap guru mempunyai konsep tentang materi apa yang akan diberikan, bagaimana menyampaikannya dan tujuan dari pembelajaran materi tersebut.

Materi ditentukan mengacu kepada kurikulum yang ada yaitu kurikulum tingkat satuan pendidikan. Dari kurikulum tersebut guru menentukan materi yang sesuai dengan karakteristik dari peserta didik dan karakteristik sekolah tempat mengajar.

Penyampaian materi yang diberikan guru adalah kegiatan yang penting dalam implikasi dari konsep materi yang akan diajarkan. Dalam penyampaian materi ajar, guru haruslah memiliki metode, strategi dan tindakan yang sesuai agar peserta didik dapat menerima apa yang akan diberikan oleh guru.

Dalam penelitian ini guru menyampaikan materi bahan ajar dengan memberikan tindakan melalui pengembangan media pembelajaran karet. Di mana dalam tahapan pembelajarannya siswa diharuskan terlibat dalam proses pembelajaran ini, karena siswa dapat memilih, karena siswa dapat melakukan aktifitas yang mereka anggap mampu untuk melakukannya.

Permainan yang dimainkan merupakan permainan yang berkaitan dengan keterampilan dasar maupun teknik dasar dalam materi yang sedang dipelajari

Media pembelajarannya disesuaikan dengan kondisi sekolah dan

karakteristik siswa. Media pembelajaran tersebut digunakan dalam melakukan tugas pembelajaran dalam mempelajari materi ajar oleh siswa dan digunakan untuk memperbaiki sikap yang kurang pada siswa dari materi tersebut.

Kurangnya pemahaman guru penjas terhadap media pembelajaran dan tindakan dalam pemberian materi menjadi salah satu kendala dalam memberikan materi penjas kepada siswa dan dapat menghambat tujuan pendidikan jasmani.

Penerapan media mengajar yang tidak sesuai dengan tingkatan usia siswa dan tidak adanya media pembelajaran sangat berpengaruh terhadap proses pembelajaran dan tujuan pembelajaran penjas.

Dalam pembelajaran lompat tinggi di SDN 12 Balau Milut Kabupaten Sekadau mengalami kesulitan di antaranya: rasa takut, tingkat keberhasilan yang rendah dan serta tidak tercapainya KKM. Sehubungan hal tersebut maka peneliti bermaksud menggunakan media karet.

Berdasarkan uraian di atas peneliti bermaksud menerapkan media pembelajaran karet dalam pembelajaran lompat tinggi pada siswa kelas IV SDN 12 Balau Milut Kabupaten Sekadau.

## METODE

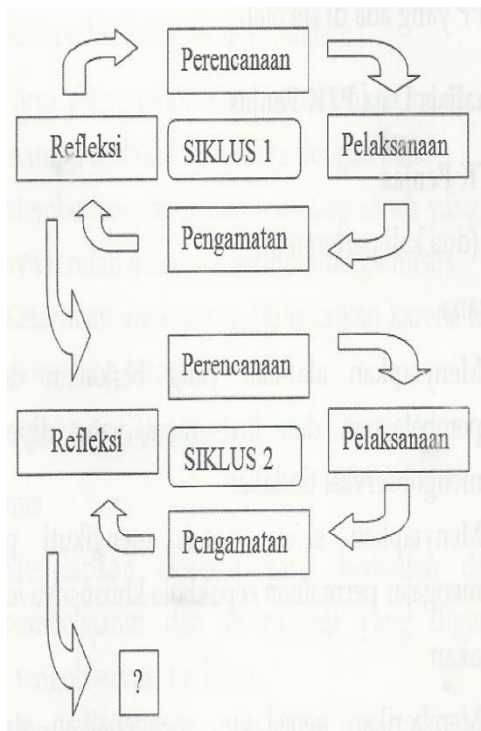
Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK), menurut Suharsimi Arikunto, (2006: 58) “penelitian tindakan kelas adalah penelitian tindakan (action research) yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktek pembelajaran di kelasnya”.

Adapun langkah – langkah penelitian dalam setiap siklus terdiri dari :

1. *Planning* (Perencanaan Tindakan, merencanakan bentuk pembelajaran dengan metode bermain)
2. *Acting* (Pelaksanaan Tindakan, memberi perlakuan dengan beberapa macam bentuk permainan untuk meningkatkan keberanian melakukan roll belakang sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.
3. *Observation* (Observasi Tindakan, melakukan tes dan pengukuran olahraga, keberanian melakukan roll belakang Apakah keberanian melakukan roll belakang meningkat setelah mendapat perlakuan dengan beberapa macam bentuk pembelajaran dengan menggunakan metode bermain.
4. *Reflecting* (Refleksi Tindakan, menyimpulkan keberanian melakukan roll belakang setelah mendapat perlakuan pembelajaran, beberapa macam bentuk pembelajaran dengan menggunakan bola digantung. Kesimpulan diambil dengan membandingkan kondisi awal dan sesudah diberi perlakuan, dengan peningkatan antara kondisi awal dan sesudah diberi perlakuan keberanian melakukan roll belakang.

Penelitian ini Terdapat 4 tahapan yang lazim dilalui menurut Suharsimi Arikunto, (2006: 78) yaitu (1)Perencanaan, (2) Pelaksanaan, (3) Pengamatan, dan (4) Refleksi.

Adapun model dan penjelasan untuk masing-masing tahap dapat dilihat ada bagan di bawah ini:



**Bagan 1 Desain PTK**

Keterangan :

- Plan* (perencanaan tindakan) : akan membantu siswa dengan metode permainan untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan bermain sepakbola.
- Act* (pelaksanaan tindakan) : pelaksanaan strategi media pembelajaran menggunakan rintangan dalam meningkatkan kelincahan dan kecepatan bermain sepakbola.
- Observe* (obsevasi dan interpretasi) : mengamati proses penerapan metode permainan

Subyek penelitian dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV SDN 12 Balau Milut Kabupaten Sekadau yang berjumlah 21 siswa.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Pada penelitian ini penulis melaksanakan penelitian dua siklus (empat kali pertemuan) dan setiap siklus memiliki kegiatan yang berbeda tetapi saling berkaitan. Dalam pelaksanaannya, setiap proses penelitian merupakan tindak lanjut dari siklus penelitian sebelumnya.

Berikut adalah rancangan pelaksanaan penelitian pada siswa kelas IV sekolah dasar negeri 12 balau milut Kabupaten sekadau

Siklus I (2 kali pertemuan)

- Pertemuan ke-1 memberikan materi lompat tinggi pada siswa,
- Pertemuan ke-2 pemberian materi bagaimana cara melakukan gerakan lompat tinggi yang harus dilakukan oleh setiap siswa

Pengamatan

Pengamatan dilaksanakan bersamaan dengan waktunya pelaksanaan tindakan pembelajaran . Dengan menggunakan format observasi yang telah disiapkan dalam bentuk lembaran observasi.

Refleksi

Refleksi merupakan kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah dilakukan. Refleksi meliputi kegiatan analisa pembelajaran dan sekaligus menyusun rencana perbaikan pada siklus berikutnya.

Hasil analisis kemudian diinterpretasikan untuk mendapatkan gambaran mengenai dampak tindakan terhadap peningkatan hasil belajar lompat tinggi

Siklus II (2 kali pertemuan)

- a. Pertemuan gerakan dasar lompat tinggi secara keseluruhan yang dimulai dari gerakan awal hingga akhir
- b. Pertemuan ke-2 adalah tes siklus ketiga tujuannya untuk mengetahui sejauh mana keterampilan siswa setelah diberikan keterampilan gerak dasar lompat tinggi

#### Pengamatan

Kegiatan pengamatan dilakukan oleh observer yang sama yaitu tim peneliti dalam penelitian ini. Pengamatan pada siklus 2 dilakukan pada akhir siklus 2. Variabel yang diamati dengan menggunakan lembar observasi masih sama dengan yang digunakan pada siklus 1.

#### Refleksi

Untuk mengukur tampilan unjuk kerja siswa, pada akhir pertemuan diberikan tes untuk mengukur hasil belajar siswa sebagai tampilan unjuk kerja pada siklus 2.

Mengkaji hasil dari siklus 2 yaitu pada materi peningkatan lompat tinggi sebesar 75 maka penelitian dihentikan dan jika pada siklus dua tidak mencapai target 75 maka penelitian harus dilanjutkan dengan siklus tiga sampai target peningkatan kemampuan lompat tinggi mencapai 75.

Teknik dalam pengumpulan data adalah terdiri beberapa tahapan tes awal merupakan tes yang diberikan pada siswa sebelum adanya perlakuan.

Data dalam penelitian ini diperoleh dengan cara melakukan tes kemampuan lompat tinggi pada siswa secara individu dengan menggunakan instrument observasi rubrik penilaian.

**Tabel 1 Skor Penilaian  
Tes Lompat Tinggi**

No.	ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS GERAK			
		1	2	3	4
1	Posisi sebelum melakukan lompat tinggi				
	1. mengambil awalan sesuai dengan kaki yang terkuat sebagai tumpuan				
	2. badan merunduk pandangan ke arah mistar lompat				
	3. mengambil ancang – ancang sesuai dengan arah yang diinginkan				
	4. melakukan posisi tungkai yang terkuat di depan dan berlawanan				
2	Posisi saat lompatan				
	1. melakukan tolakan dengan satu tungkai yang berlawanan				
	2. menarik lengan ke arah posisi yang akan di daratkan				
	3. melengkungkan togok ke arah pendaratan				
3	Posisi setelah melakukan lompat tinggi				
	1. badan yang dijatuhkan mendarat dengan punggung				
	2. tungkai ditarik ke arah matras yang di tuju				
	3. Posisi tenang dan bisa berdiri kembali				
Jumlah Skor Maksimal :					

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa skor maksimal yang dapat diperoleh siswa adalah 40 (10x4 sub indikator) dan skor minimalnya adalah 10 (1x10 sub indikator).

Setelah menemukan kriteria tingkat penguasaan kompetensi mata pelajaran, selanjutnya penulis menentukan kriteria tingkat penguasaan materi lari lompat tinggi menggunakan media karet , sebagai berikut:

Skor maksimal : 40 (4x10 indikator)

Skor minimal : 10 (1x10 indikator)

Jumlah sub indikator penilaian : 10

### Teknik Analisis Data

Untuk menentukan ketuntasan secara klasikal menggunakan rumus dari Dekdikbud 1994 (Hadran 2015:57), sebagai berikut:

$$KB = \frac{\text{jumlah siswa tuntas}}{\text{jumlah keseluruhan siswa}} \times 100\%$$

Keterangan:

KB : Ketuntasan Belajar

Untuk menentukan ketuntasan dalam belajar, maka dilakukan penskoran dan mencantumkan standar keberhasilan belajar. Siswa berhasil bila mencapai 75% penguasaan materi sehingga indikator pencapaian penguasaan dalam penelitian ini ditentukan dari pencapaian materi secara klasikal 75%.

Jika pencapaian sudah 75% maka sudah tercapai, maka penelitian dihentikan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian tindakan ini dilaksanakan di lapangan SDN 12 Balau Milut Kabupaten Sekadau yang berjumlah 21 siswa proses pengumpulan data ditempuh langkah-langkah sebagai berikut:

1. Mengambil data tes Prasiklus hasil lompat tinggi dengan media karet yang melar.
2. Melakukan Tindakan Siklus I dan II sesuai dengan rencana pelaksanaan
3. Pembelajaran yang direncanakan oleh guru .

4. Melakukan evaluasi tentang hasil belajar lompat tinggi dengan media karet.

### Deskripsi Hasil Tes Prasiklus

Sesuai dengan rancangan penelitian yang tercantum didalam waktu penelitian sebelumnya yang menerangkan bahwa sebelum diadakan tindakan terlebih dahulu peneliti mengadakan tes awal atau pra siklus dalam pengambilan nilai.

Hal ini dimaksudkan guna hasil tes ini berguna sebagai data awal bagi peneliti untuk mendapatkan data awal, dimana peneliti dapat mengetahui tingkat kemampuan lompat tinggi yang dilakukan oleh siswa.

Data yang telah diperoleh ini merupakan data asli dari pembelajaran yang dilakukan oleh siswa sebelum peneliti melakukan tindakan terhadap siswa untuk melakukan lompat tinggi.

Adapun data hasil tes Pra siklus lompat tinggi. Agar memudahkan dalam melihat data hasil belajar tersebut, akan ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

**Tabel 2 Nilai Hasil Tes Awal**

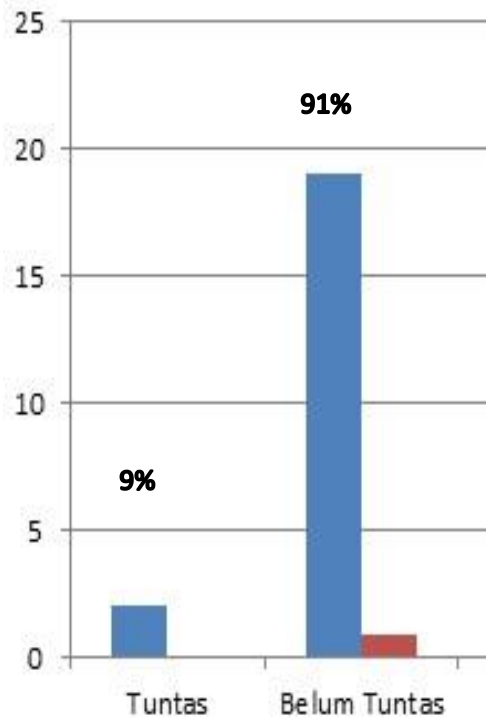
Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	2	9%
Belum Tuntas	19	91 %
Jumlah	21	100 %

Melihat dari tabel yang telah ditampilkan, data tersebut menunjukkan bahwa ketuntasan siswa hanya sebesar 9 % (2 siswa), siswa yang belum tuntas 91 % ( 19 siswa) tentunya hal ini masih jauh dari indikator keberhasilan belajar



minimal 75% dari jumlah siswa yang mencapai KKM = 75 %.

Berikut grafik 1 ditampilkan sebagaimana di bawah ini:



**Grafik 1 Pra Siklus**

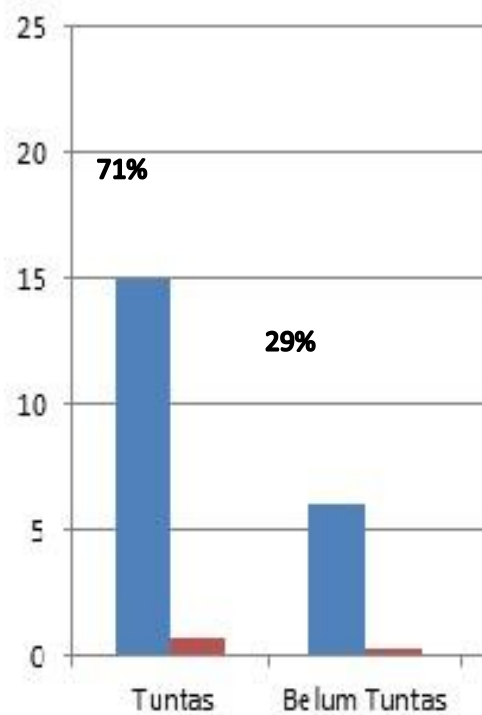
Untuk mengetahui peningkatan kemampuan lompat tinggi di SDN 12 Balau Milut yang dirancang untuk membuat anak senang, gembira dan menemukan gerak yang sesungguhnya dalam pembelajaran lompat tinggi, maka perlu diketahui data tersebut dalam bentuk tertulis pada siklus 1

**Tabel 3 Siklus 1 lompat tinggi**

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	15	71 %
Belum Tuntas	6	29 %
Jumlah	21	100 %

Melihat dari tabel di atas menunjukkan bahwa sebanyak 15 siswa sudah termasuk pada kolom tuntas yang belum tuntas masih 6 siswa yang menandakan hal positif dari tindakan yang dilakukan dimana melalui media karet dari jarak yang rendah hingga sesuai dengan batas kemampuannya, ketuntasan yang bagus dengan lompat tinggi yang sesuai.

Berikut ditampilkan grafik hasil siklus I:



**Grafik 2 Siklus I**

Walaupun dalam hasil akhirnya pada siklus I ini masih terdapat siswa yang nilainya belum memenuhi dari ketercapaian hasil tes yaitu 75.

### Deskripsi Hasil Tindakan Siklus II

Berdasarkan dari hasil evaluasi yang telah dilaksanakan pada Siklus II, terdapat peningkatan prestasi siswa yang semula nilai rata-rata dari Siklus I

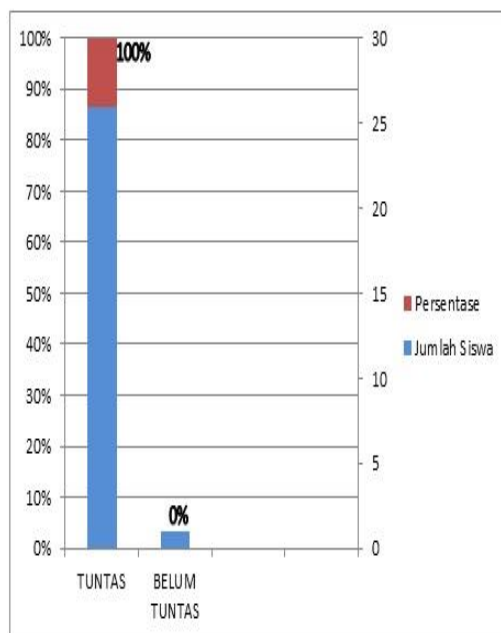
sebesar 20 % , pada siklus II terjadi peningkatan sebesar 80 %, sebagaimana tampak pada tabel berikut:

**Tabel 4 Nilai Hasil Belajar Siswa pada Siklus II**

Keberhasilan	Jumlah Siswa	%
Tuntas	21	100%
Belum Tuntas	0	0%
Jumlah	21	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa secara umum terjadi peningkatan yang luar biasa terhadap kemampuan lompat tinggi pada siswa kelas IV SDN 12 Balau Milut sekadau pada Siklus II, yaitu nilai persentase rata-rata dari siklus I sebesar 20 % menjadi 100% pada siklus II. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada Siklus II terjadi peningkatan sebesar 80 %.

Sebagaimana ditampilkan pada grafik 3 di bawah ini:



**Grafik 3 Siklus II**

Hal ini menunjukkan bahwa siswa bisa memahami dan mudah melakukan gerakan-gerakan lompat tinggi dengan media karet sebagai mistar untuk lompatan meningkatkan semangat belajar, melibatkan siswa secara aktif dan meningkatkan kemampuan siswa khususnya pada pembelajaran lompat tinggi pada siswa.

Data ini menunjukkan bahwa seluruh siswa kelas IV SDN 12 Balau Milut Kabupaten Sekadau tuntas dalam mengikuti pembelajaran lompat tinggi.

### Pembahasan

Pembelajaran olahraga khususnya pada kemampuan lompat tinggi pada siswa menggunakan media karet sebenarnya sangat menyenangkan karena anak didik lebih kreatif, aktif dan menemukan dunia sesungguhnya.

Siswa yang sebelumnya betah di kelas ketika melihat halaman sekolahan khususnya lompat tinggi dengan media karet tentu berbeda jika menggunakan media yang lunak dilakukan bahkan siswa sambil gurau menjadi sangat berbeda.

Materi diberikan oleh seorang guru kepada siswa dalam proses pembelajaran. Setiap guru mempunyai konsep tentang materi apa yang akan diberikan, bagaimana menyampaikannya dan tujuan dari pembelajaran materi tersebut.

Materi ditentukan mengacu kepada kurikulum yang ada yaitu kurikulum tingkat satuan pendidikan. Dari kurikulum tersebut guru menentukan materi yang sesuai dengan karakteristik dari peserta didik dan karakteristik sekolah tempat mengajar.

Penyampaian materi yang diberikan guru adalah kegiatan yang penting dalam implikasi dari konsep materi yang akan diajarkan. Dalam penyampaian materi ajar, guru haruslah memiliki metode, strategi dan tindakan yang sesuai agar peserta didik dapat menerima apa yang akan diberikan oleh guru.

Dalam penelitian ini guru menyampaikan materi bahan ajar dengan memberikan tindakan melalui pengembangan media pembelajaran karet. Di mana dalam tahapan pembelajarannya siswa diharuskan terlibat dalam proses pembelajaran ini, karena siswa dapat memilih.

Siswa dapat melakukan aktifitas yang mereka anggap mampu untuk melakukannya. Permainan yang dimainkan merupakan permainan yang berkaitan dengan keterampilan dasar maupun teknik dasar dalam materi yang sedang dipelajari

Media pembelajarannya disesuaikan dengan kondisi sekolah dan karakteristik siswa. Media pembelajaran tersebut digunakan dalam melakukan tugas pembelajaran dalam mempelajari materi ajar oleh siswa dan digunakan untuk memperbaiki sikap yang kurang pada siswa dari materi tersebut.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan hasil belajar lompat tinggi tergolong rendah, tiga faktor yaitu,

- 1) guru menyampaikan pembelajaran yang selalu monoton dengan metode ceramah (tanpa mensimulasikan gerakan) dan pemberian tugas (siswa bermain sendiri),
- 2) kurangnya siswa dalam penguasaan teori dan teknik lempar cakram sehingga mereka sulit untuk mempraktekkannya,

- 3) karena siswa kurang aktif melakukan pembelajaran sendiri.

Menindaklanjuti dengan adanya faktor tersebut, maka peneliti mencoba untuk meningkatkan kemampuan siswa dengan menggunakan media karet dan siswa sangat menerima sebagai solusinya dengan harapan dapat mengubah siswa menjadi semangat belajar siswa, melibatkan siswa secara aktif yang pada akhirnya mampu meningkatkan kemampuan dan prestasi siswa.

Atletik sebagai ibu olahraga akan mudah dan bisa dilakukan apabila guru pada saat mengajar tahu kebutuhan siswa yang diinginkan melalui bermacam-macam permainan, kompetisi, pendekatan media, serta inovasi seorang guru pasti akan tepa dan siswa sangat berminat dengan pembelajaran tersebut.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Pembelajaran lompat tinggi dengan media karet memberikan kemudahan kepada siswa agar selalu aktif dan berani melakukan gerakan lompat tinggi secara mudah dan menyenangkan sangat memberikan suasana yang baru yang belum pernah dilakukan sebelumnya.

Dampak positif seperti siswa tidak mengalami ketakutan, merasa senang dan tepat sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswa, pada pengambilan nilai yang di mulai prasiklus, siklus I, dan siklus II mengalami peningkatan secara sistematis.

## **Saran**

Pendidik harus selalu respon terhadap keinginan siswa dalam proses pembelajaran khususnya lompat tinggi dengan banyak variasi penggunaan media karet agar siswa selalu senang dalam melakukan gerakan – gerakan dasar lompat tinggi.

Sebaiknya pendidik selalu metode pembelajaran yang bisa memberikan daya keinginan kepada siswa untuk selalu memberikan keluasaan agar siswa merasa bermain

dikarenakan bahwa memang dunia anak sebenarnya siswa lebih senang.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Hadran. (2015). *Metodologi Penelitian*. Bandung: Pustaka Setia.
- Syarifuddin, Aip, (1992). *Atletik*. Jakarta : Depdikbud.